ضـد الأعـداء

تـأليف د / إسماعيل عبد الفتاح
رســـوم / محمد مصطفى

المركـز العـربـى للتـوزيـع

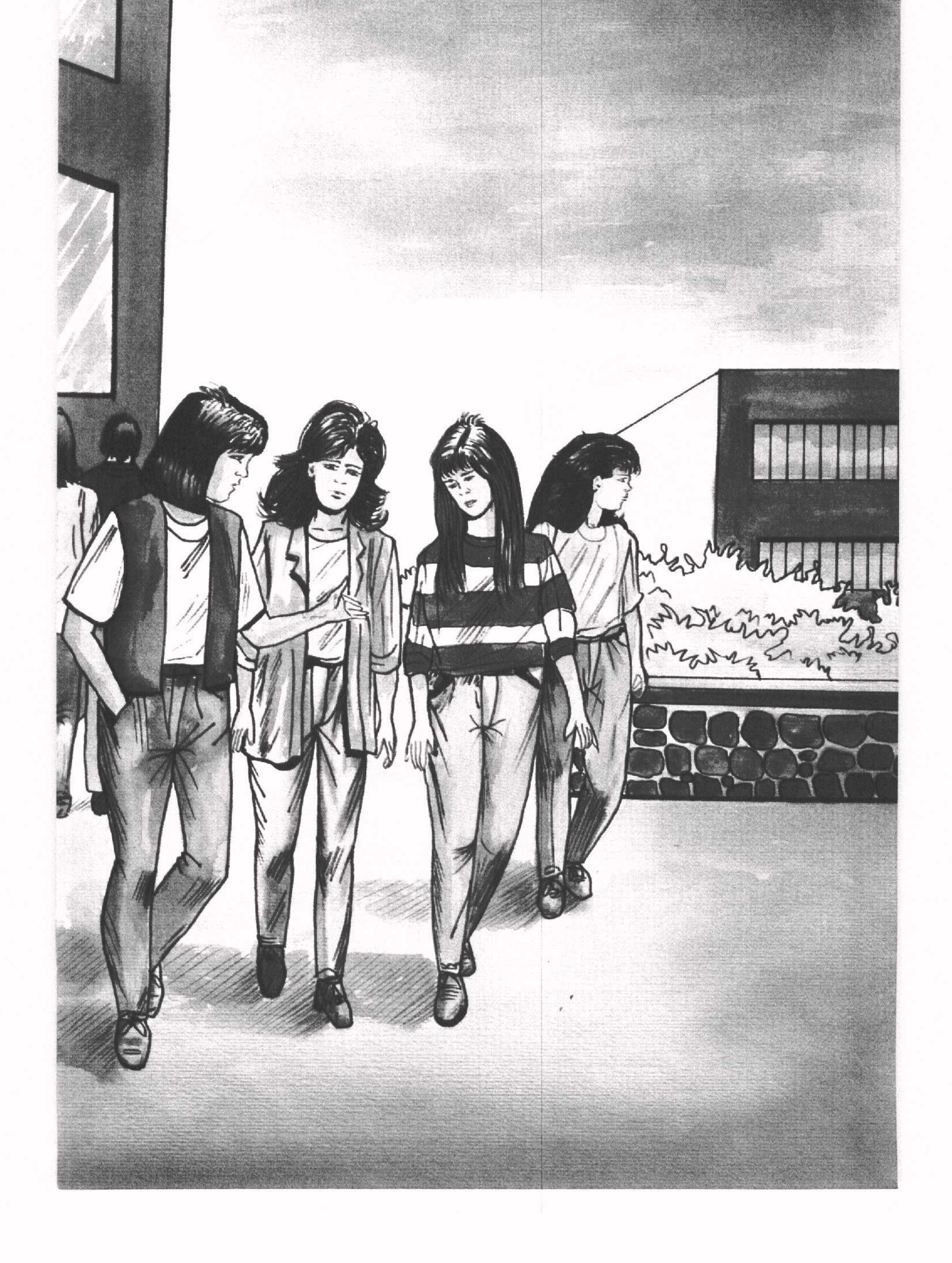
دخلتْ هدى النَّادي في أولِ أيامِ إجازتِها الصيفيةِ لتستجمَّ بعدَ طولِ عناءٍ في السـهرِ والمذاكرةِ طوالَ عامٍ دراسـيٍ كامل .

وما كادت هدى تدخل النادي ، حتى شاهدت مجموعـة من الشباب وهي تتقاتل تارة بالأيدي وتارة بـالأقدام فـي تلاحم وتشابك .

دُهشتْ هدى لهذا المنظرِ غير الحضاريِّ ، وتسـاءلتْ كيف يتقاتلُ ويتعاركُ الشبابُ ، أهؤلاءِ جاءُوا للنـادي مـن أجلِ الراحةِ والاستجمامِ ، أم للعراك ؟ .

وخرجت هدى من النادي مسرعةً وهي ممتلئةٌ بـالغيظِ والحنق على هؤلاءِ الشباب .

ولاحظ الوالدُ أن هدى متضايقةٌ للغاية ، فسألَها وعـرفَ السببَ فضحِكَ وقال لها :



- وهل هذا يضايقكِ يا هدى ؟ إنهم يمارسون الرياضة

فردَّتْ هدى بدهشةٍ بالغة :

- أي رياضة هذه يا والدي التي تجعل الشباب يتقاتل ويتعارك ؟ إنها تسبب سيل الدماء ، وتسبب الضغينة في نفس الجميع ، إنها ليست رياضة يا والدي .

فرد الوالد بجدية :

- لا .. لا يا هدى .إنها رياضة منذ قديم الأزل ، وقبل أن تحكمي على هذه الرياضة أدعوك لقراءة هذا الكتاب .

وأشار الوالد إلى كتاب في مكتبته ، فأخرجته هدى فوجدته بعنوان " قصة الدفاع عن النفس " .

وتسللت هدى إلى حجرتها وبدأت تقرأ الكتاب .. وعرفت أن قدماء المصريين ، كانوا أول من مارسوا اللكم



بغرضِ إعدادِ الشبابِ للدفاعِ عن نفسِهِ منذ ما يقـــربُ مـــن ٤٠٠٠ عامٍ ، وهناك عشراتٌ من المناظرِ المحفورةِ علــــى جدرانِ المعابدِ التي تحكي شغَفَ المصريينَ باللَّكْمِ .

كما عُثِرَ على لوحةٍ بالقربِ من بغدادَ ترجعُ لعامِ ١٧٥٠ قبلَ الميلاد، وتحتوي على رجلَيْن يتصارعانِ ويتلاكمـــانِ ، وتدلُّ على أن بلادَ العراقِ عرفتْ رياضـــةَ الدفـــاعِ عـــنِ النفْسِ .

كما عرفتْ بلادُ اليونانِ القديمةِ فنونَ الدفاعِ عن النفس ، فمثلاً الملكُ اليوناني (تيزاس) كان مغرمًا بإقامةِ مباريـــاتِ الملاكمةِ لإشباعِ هوايتهِ بمشاهدةِ العنفِ ، فكانَ الملاكميْـــنِ يتواجَهانِ ويلمسُ كلٌّ منهما أنفَ الآخرِ ، ويغطِّيانِ أيديهمـــا

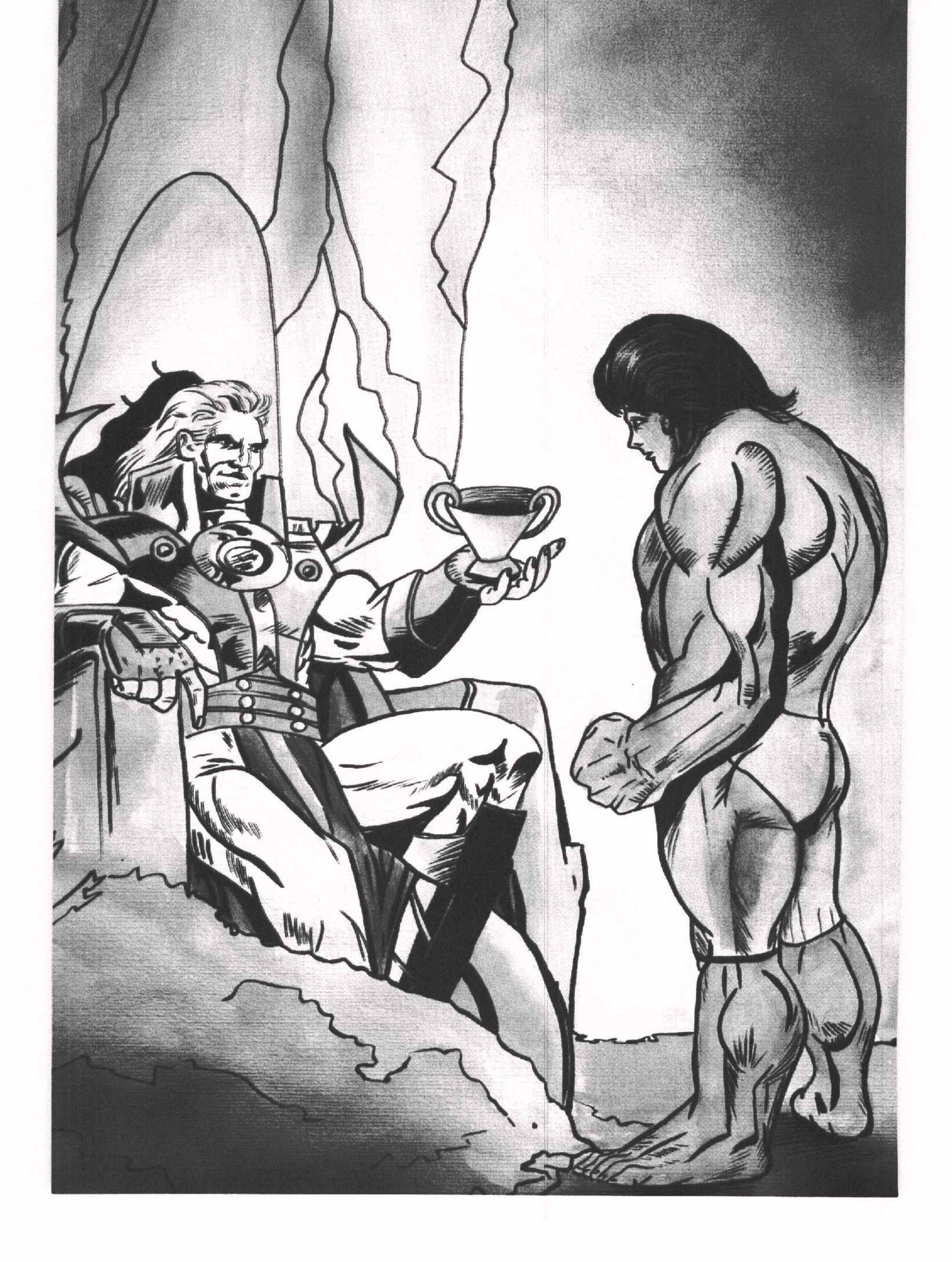


بسيُورٍ من الجلد ، وعند إعطاءِ إشارة البدءِ يتلاكمان ، وكما لابد أن تنتهيَ المباراةُ بموتِ أحدِهما .

كما اهتمت الدولة الرومانية بممارسة الملاكمة ، وكانت رياضة مفتوحة بدون وقت معين وبدون فترات للراحـــــة ، وكان الضرب يتم على الجسم كله .

ورغم دخول الملاكمة الألعاب الأولمبية القديمة في بلاد اليونان التي كان الفائز ببطولتها للملاكمة يعتبر بطلا قويا ، إلا أن القديس " برنارد " جاء عام ١٢٠٠ ميلادية فوضـــــع الأسس الرياضية والأخلاقية للملاكمة ، فأصبحت رياضـــة

للدفاع عن النفس ، وتم تحديد زمـــن المبـــاراة للــــهواة بثلاث جولات ، كل جولة ثلاث دقائق لتنتهي المباراة بتفوق



أحد اللاعبين، وتم تقسيمُ اللاعبينَ حسْــب أوزانِــهم حتــى يتحققَ التوازنُ الكاملُ والمساواةُ بينَهم كما تم وضعُ ضوابطَ لعدم اللَّكم تحت الصُّــرة .

وفرِحت هدى لِما قرأتْه عن الملاكمة ، وقرأتْ فصــلَ المصارعةِ فعرفتْ أنها رياضةٌ عُرفــت ضمــنَ الــدورات الأوليمبية القديمة وأنها كانت رياضة عنيفة ولكنها اليوم تتـم وفقا لأوزان اللاعبين بأسلوبين ، أسلوب المصارعة الحــرة والتي تعطى فيها للمتصارع الحرية في الإمساك بـــالخصم من أى مكــان ، والمصارعــة الرومـــانية التــي يتقيــد المتصارع ، بالإمساك بالخصم من الســـاعدين فقــط ، ولا يوجد أى لكم في المصارعة نهائيا .

وقرأت هدى عن الكراتيه وهي لعبة رياضيـــة أصلــها ياباني فعرفت أنهــا تهــدف لتنمية المهــارات بدون إنزال



الضرر بالآخرين ويتم استخدام اليدين والقدمين في الدفاع عن النفس والهجوم على الخصم بواسطة ضربات سيف اليد والرفس ، وهي رياضة تتطلب لياقة بدنية عالية ومهارة في استخدام اليدين والرجلين ولا يوجد بها التحام .

وتعجبت هدى من رياضة " الجودو " لأنها رياضة متتالية تساعد الإنسان على البراعة وتمكنه من تخطي صعاب العنف والقوة بدون لكمات أو تصاريح ، بل هي تمكن الإنسان من التحكم في خصمه ومنعه من الحركة بعد طرحه أرضا وهي رياضة يابانية أساسا .

وقرأت عن رياضات الدفاع عن النفس الأخرى مثل "الكونغ فو " وهو من القتال أو الملاكمة الصينية وهو خليط من الملاكمة والرفس والمصارعة ، ومثل –



"التايكوندو " وهو فن الدفاع عن النفس الكوري وهو خليط من المصارعة الحرة والملاكمة والكراتيه .

وإندهشت هدى من رياضات الدفاع عن النفس ، وعلمت أن الإنسان لابد له من إستخدام يديه ورجليه للدفاع عن نفسه ضد الأعداء والأشرار لأن من المستحيل حمل السلاح واستخدامه .

وفكرت هدى .. ثم قررت أن تتعلم من قتال الأعداء .. تتعلم فن الدفاع عن النفس واستشارت والدها فنصحها بالبدء في تعلم الكراتيه .. للدفاع عن نفسها وقت الشدائد وضد الأعداء .



رقم الإيداع
١٩٩٨/٧٨٦٥
الترقيم الدولى
ISBN : 977-267-153-0